

藤棚地域ケアプラザカレンダー

日程が変更、中止になる場合がございます。感染予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上
ご参加ください。お問い合わせはこちらまで TEL: 253-0661 担当: 安藤

1月

12/20 現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2	3 休館日~1/3	4 eネット同好会	5	6	7
8 ☆さわやか体操	9 えいごの時間 ☆にこにこ会 ☆ひまわり会	10 リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	11 eネット同好会	12 ☆作味会 わくわくフォト	13 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	14 ☆キラキラ会
15 ☆ルアナ-3B体操	16 休館日	17 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	18 eネット同好会	19 ♪ピーナッツクラブ	20 藤棚 ECLUB	21 ☆キラキラ会
22 ☆さわやか体操	23 一の会 GOGO 脳トレ 藤棚 ECLUB *ストレッチ月曜会	24 リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	25 eネット同好会	26 *イリマ お気楽ひろば	27 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	28 ☆赤い靴
29 ☆ルアナ-3B体操	30 ♪シタール *ストレッチ月曜会	31 *フレンドリーヨガ				

2月

12/20 現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
			1 ♪赤ちゃん教室 eネット同好会	2	3	4
5 ☆ルアナ-3B体操	6	7 ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	8 eネット同好会	9 ☆作味会 わくわくフォト	10 ☆すこやかクラブ 藤棚 ECLUB	11 ☆キラキラ会
12 ☆さわやか体操	13 えいごの時間 ☆ひまわり会	14 リラックスギター ☆にこにこ会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	15 eネット同好会	16 ♪ピーナッツクラブ *イリマ	17	18 ☆キラキラ会
19 ☆ルアナ-3B体操	20 休館日	21 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ 高齢知っておきたい制度	22 eネット同好会	23 お気楽ひろば	24 ☆すこやかクラブ ☆ひまわり会	25 ☆赤い靴
26 ☆さわやか体操	27 一の会 GOGO 脳トレ 藤棚 ECLUB *ストレッチ月曜会	28 リラックスギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ				

☆高齢者対象

♪子育て支援

♡障がい者余暇支援

☞生涯学習

☀健康維持

☆男性対象

その他



ふじだな

夢だより

地域版

【発行】横浜市藤棚地域ケアプラザ

発行日：令和5年1月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 早苗
FAX：045-253-0698

新年あけましておめでとうございます

謹んで新春をお祝い申し上げます。

昨年はいつこの状況から解放されるのかと期待しながら、7波・8波と感染の波が押し寄せてくるたびにガッカリする日々を送る1年間でした。ところが前を向いて進んでいる地域の皆様の元気に支えられて、ケアプラザ職員達も進んで行くことが出来ました。そして年は移りゆき卯年を迎える事になりました。

2023年の目標は「いつも通りの生活」 住み慣れた地域で元気に長く生活が出来る様に、皆さんで集って、声を出し、からだを動かして地域がどんどん元気になって行く様に、職員ひとりひとりが持つ最大限の力を発揮して連携と結束力で地域支援を行って行きたいと思えます。

本年もいつも通りの生活に期待と、希望を持ち進んで行く藤棚地域ケアプラザをよろしくお願い致します。

横浜市藤棚地域ケアプラザ 所長 本間早苗

～ おひとり暮らしの方・頼れるご家族がいない方必見 ～

高齢専門家が教える 参加無料 支えて守る制度



大山 弘三
行政書士

こんな心配はありませんか？

- ・認知症や病気になったらどうしよう…
- ・家はあるけれど、誰も引き継ぐ人がいない
- ・年金が少ないけれど、生活できるだろうか？
- ・これから介護費・医療費はどれくらいかかるのだろう？

・ 成年後見制度 ・ 生活困窮制度 ・ 介護費用と医療費控除など

自分ひとりではよくわからない？ そんな時でも安心して暮らせるために、今後の生活の心配ごとを解決しましょう。

日時：令和5年2月21日(火) 10:30~12:00

場所：藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：大山 弘三 行政書士

持物：上履き、筆記用具 ★お申し込みは電話、来所にて

※感染予防のため、マスク着用、上履きをご持参ください。
※ご自宅での検温、十分な体調管理の上、ご来所ください。



【お申し込み・お問い合わせ】

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域包括支援センター Tel 253-0661 担当：志村



～生活の困りごとから相続・
遺言など法律のことまで～

お気楽ひろば



地域の皆さま、お子さまから
高齢者の方までどなたでも
気軽に立ち寄れる
「つどいの場」です。
悩みごとがあってもなくても
気軽におしゃべりしませんか？

一人暮らし、これから私は
どうしたらいいの？
(家のこと、年金のこと、
介護のこと…)

遺言書はどうやって
書けばいいの？
やっぱり必要なのかしら？

予約制ではないので、
ご相談までお待ちいただくこと
もありますが、おしゃべりしなが
らお待ちください。



日時： 1月26日(木) 13:30-15:00
2月23日(木) 13:30-15:00
3月23日(木) 13:30-15:00

★ボランティアさん大募集★
お話を聞いてくれる方
大歓迎です！

場所： 藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム

持ち物： 上履き 参加方法： ふらっと来てふらっと帰って 出入り自由

★マイナンバーカード申請をお手伝いします★

参加費
無料

●QRコード付き交付申請書 ●個人番号通知書(または、通知カード) ●本人確認書類

ご希望の方は、上記をご用意ください！

協力：大山弘三 行政書士 山田恭子 行政書士

※感染予防のため、マスク着用、上履きをご持参ください※ご自宅での検温、十分な体調管理の上、ご来所ください

【お申し込み・お問い合わせ】

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域包括支援センター Tel 253-0661 担当:志村



ピーナッツクラブ

乳幼児の楽しい食事
～食育のはなし～

令和5年 1/19(木)

講師：管理栄養士 伊藤 絢子氏

乳幼児の心と体を育む

食事について学びます。

絵本や手遊びもご紹介します。



冬の読み聞かせ

令和5年 2/16(木)

ボランティアグループ
水曜会の皆さんによる
おはなし会です。

楽しいお話がいっぱい！
ぜひお越しください。

共通

時間：10:00～11:00

対象：0歳児～未就園児の親子

参加費：100円(保険料含む)

場所：横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：8組(事前予約制) 持ち物：上履き・マスク

申込：電話(253-0661)又は来所にて受付

横浜市藤棚地域ケアプラザ 担当：安藤・内田 共催：子育てひろば私立常設園「ろぜっと保育園」

初めまして！宜しくお願いいたします。

新任のご挨拶

昨年の11月に地域活動交流コーディネーターとして着任しました。地域の皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。お気軽にお声掛けください。どうぞよろしくお願い致します。

地域活動交流コーディネーター 安藤 久雄



転勤のご挨拶

お世話になりました！ありがとうございました！



昨年の11月に磯子地域ケアプラザに異動になりました。6年7か月、大変お世話になりました。地域のみなさまと一緒に、いつも楽しく充実した時間を送ることができました。本当にありがとうございました。どうぞ、みなさまこれからもお元気で、藤棚地域ケアプラザをご活用ください。

喜多 智子



生活支援コーディネーター あかねの部屋

ルールル
ルールル
ルールルル♪

「高齢になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることが出来る地域」

(あかねCo)「今日のお客様は、ボッチャ同好会 磯崎会長と近藤さんにお越しいただきました。」

(あかねCo)「18年程前から、障がい者スポーツ団体としてボッチャをされているとお聞きしました。」

(磯崎さん)「はい、活動しています。ボッチャとはスポーツ競技の一つです。基本となるボールに向けて、手持ちのボールを投げることで点数を競い合うものです。車いすでも、立ってでも、誰にでも出来るスポーツです。ボッチャを継続していく中で、『ボッチャの魅力を広めたい。ボッチャに参加することで生活がより良くなるきっかけとなって欲しい。』と思い、令和3年10月から、障がい者だけでなく高齢の方も参加できる団体として活動を広げました。」

(近藤さん)「毎週木曜日(12:30~14:40)藤棚地区センターでボッチャを中心に様々な活動をしています。体操はもちろん、脳トレ等も行います。高齢の方が楽しみながら、心身ともに健康を維持する機会になる場を作れるよう努めています。みなさんぜひご参加ください！」

(あかねCo)「障がい者スポーツとして始まったボッチャの会が、誰でも参加できるという特性から、高齢の方も参加出来るようになったのですね。」

(あかねCo)「ボッチャに参加すると、楽しみながら、健康になれるというのが魅力ですね！また、これまで出会うことのなかった人たちがボッチャを通してつながりの輪が広がるというのも素敵です。活動の場に参加すること、無理のない範囲で運動すること、仲間が出来る事、ボッチャに参加すると良い事がたくさんありますね！」



ボッチャの様子



今日のお客様
ボッチャ同好会
磯崎会長(左)と
近藤さん(右)

生活支援
コーディネーター
しだ あかね



ボッチャ同好会についてのお問い合わせは
磯崎(080-5492-8135)まで★